

Mieux se connaître pour mieux (se) comprendre

Code produit : DSAS / Version : v1

ELEMENTS DE CONTEXTE

Certaines personnes ne se connaissent pas, sous estiment leurs capacités, ne s'estiment pas à leur juste valeur et pourtant ... elles sont pleines de ressources !

Se connaître est important pour être à sa juste place, s'épanouir et se relationner. Ressentir ses ressources est indispensable.

FINALITÉ DE LA FORMATION

Ce parcours de 4 modules traite des thématiques suivantes :

1. La gestion des émotions
2. La gestion du stress
3. La confiance en soi
4. L'estime de soi

Dans une approche alternant des éléments théoriques et des pratiques corporelles, chaque participant sera amené à ressentir et incarner ses notions.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Mieux comprendre ses émotions pour mieux les gérer
- Identifier les sources et manifestations du stress pour mieux le gérer
- Définir l'estime de soi et s'apprécier à sa juste valeur
- Définir la confiance en soi et ressentir ses capacités

PUBLIC CONCERNÉ / EMPLOI VISÉ

Toute personne désireuse de mieux se connaître et de vivre son quotidien plus sereinement.

PREREQUIS

Être volontaire pour expérimenter des exercices issus de la sophrologie.

MODALITÉS

Durée : 4 modules de 3.5 heures, soit 14 heures au total

Type : Présentiel

Calendrier : A définir

Lieu : Sur Site ou dans nos locaux

ASFO GRAND SUD

0 800 64 31 33 (n°gratuit)
contact@groupeffc.com

www.asfograndsud.com



SIRET : 83420427300017

Code APE : 8559A

Organisme de formation enregistré sous le
n°76310897031 auprès du Préfet de la Région Occitanie.
(Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat)

Méthodes et moyens pédagogiques : Apports théoriques et exercices pratiques inspirés de la sophrologie

Validation des acquis : QCM, tour de table, observation

Sanction de la formation : Attestation de fin de formation, certificat de réalisation

Profil de l'intervenant : **Anne PETIT** Sophrologue et formatrice spécialisée dans le domaine du développement personnel et professionnel

PROGRAMME

❖ **MODULE 1 – Comprendre et gérer ses émotions**

- Les 4 émotions de base
- Leur déclencheur et leur fonction positive
- Emotions – Pensées – Comportements
- Faire de ses émotions un atout

Pratique sophro : être dans l'ici et maintenant et se connecter à ses ressentis

❖ **MODULE 2 – Comprendre et gérer son stress**

- Définition du stress
- Les sources de stress et ses manifestations
- Les drivers
- Les outils de gestion du stress

Pratique sophro : respiration abdominale, respiration et intention, libération des tensions, prise de recul

❖ **MODULE 3 – Développer la confiance en soi**

- Définition de la confiance en soi
- Freins et boosters de la confiance en soi
- Croyances limitantes vs croyances positives

Pratique sophro : la chasse aux trésors, vivance de mes capacités pour les ressentir et les incarner et autres techniques ludiques

❖ **MODULE 4 – Développer l'estime de soi**

- Définition de l'estime de soi
- Freins et boosters de l'estime de soi
- Auto-évaluation estime de soi

Pratique sophro : vivance de mes qualités pour les ressentir et les incarner

LES + ASFO

Nos responsables pédagogiques et intervenants sont des experts reconnus dans leur métier.

ASFO GRAND SUD

0 800 64 31 33 (n°gratuit)
contact@groupeffc.com

www.asfograndsud.com



SIRET : 83420427300017
Code APE : 8559A

Organisme de formation enregistré sous le
n°76310897031 auprès du Préfet de la Région Occitanie.
(Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat)